**Quelques conseils nutritionnels pour favoriser le sommeil**

**Claire Leconte**

Le tryptophane est un des acides aminés (les « briques » qui constituent les protéines) les moins abondants dans l’alimentation. Il représente seulement 1 % des acides aminés présents dans les protéines. L’apport minimal nécessaire serait de l’ordre de 200 mg/jour dont seule une très faible partie est transformée en sérotonine. De plus le tryptophane est fragile et détruit par une cuisson trop prolongée ou une chaleur trop intense.
La consommation d’aliments riches en tryptophane doit de surcroît se faire entre 6 et 8 heures avant le coucher pour que la digestion des protéines soit complète, que le tryptophane soit stocké dans le foie puis libéré progressivement dans la circulation sanguine.

**Quelques aliments riche en tryptophane**: morue déshydratée et salée, viande, graines de courges, de citrouille, parmesan, gruyère, lait.

Plus il y a de tryptophane qui parvient au cerveau, plus celui-ci produit des substances favorisant le sommeil comme la sérotonine et la mélatonine. Un repas riche en protéines sans un apport adéquat en glucides peut vous maintenir éveillé, car les aliments riches en protéines contiennent beaucoup de tyrosine (un autre acide aminé) qui à l’inverse active et stimule le cerveau.

Des repas plutôt riches en protéines, ou plutôt riches en glucides stimuleront ou ralentiront l’activité de votre cerveau. Un repas riche en protéines avec un apport modéré de glucides sera idéal au petit déjeuner et au déjeuner du midi. Pour le souper ou une collation de soirée, favorisez les plats riches en bons glucides (pain intégral, riz complet, céréales entières, légumes et fruits) avec une plus petite portion de protéines, pour vous assurer d’amener au cerveau la juste proportion de tryptophane pour favoriser le sommeil.

En revanche, une collation de soirée ne contenant que des glucides particulièrement s’ils sont raffinés (farines blanches, sucre, pâtes blanches, sucreries, etc.) ne vous aidera pas à dormir. Vous ne pourrez bénéficier de l’effet calmant du tryptophane, car l’élévation accélérée de la glycémie favorisera la sécrétion d’hormones de stress qui vous garderont éveillé. Le meilleur repas du soir est celui qui contient majoritairement de bons glucides et une petite quantité de protéines, ainsi qu’un peu de calcium (les légumineuses sont un excellent exemple, car elles contiennent à la fois de bons glucides, des protéines et du calcium, et elles sont pauvres en tyrosine contrairement aux produits animaux). Le calcium aide en effet le cerveau à utiliser le tryptophane pour produire la mélatonine.

**Le tryptophane dans les aliments**

La viande, le poisson et les œufs sont comparables à des somnifères, car ces aliments contiennent en moyenne 3 fois plus de tryptophane aux 100 g que le lait ! Il est donc justifié d'affirmer que le lait a des vertus calmantes grâce à la présence de tryptophane mais ce n'est pas, et de loin, l'aliment le plus efficace en tryptophane.

Les principaux aliments riches en tryptophane sont les aliments protéinés : viande, volaille, poisson, produits laitiers, noix de Cajou, soja, foie, graines de citrouille ou de melon d'eau, amandes, cacahuètes, levure de bière. Une alimentation pauvre ou dépourvue de tryptophane accélère et aggrave les rechutes dépressives et augmente l'agressivité. Il ne faut donc pas se priver de consommer les aliments riches en tryptophane.

Pour fabriquer la précieuse sérotonine qui permet à la mélatonine d’être synthétisée, c'est compliqué : il faut à la fois du tryptophane et des glucides car celui-ci ne se transforme en celle-ci qu'avec l'aide de ceux-là !

Mais pas n'importe quels glucides, pas ceux des produits et des boissons sucrés qui passent rapidement dans votre sang et qui ont l'effet contraire.

Il faut des bons glucides complexes : ceux qui se trouvent dans le pain complet et mieux encore celui au son, les pâtes, le riz et les légumes secs mais aussi les petits pois, les cerises et… le chocolat.

Quant aux fromages, ils sont parmi les aliments les plus riches en tryptophane. Prenez-en un morceau à chaque repas, y compris au petit déjeuner.

Il en va de même pour les graines de courge : croquez-en le plus souvent possible, ajoutez-les dans des salades. Elles sont délicieuses, surtout si vous les faites un peu griller. On les trouve dans les magasins bio.

Les viandes blanches, les volailles, les œufs et les poissons renferment aussi du tryptophane.

La banane est une source de tryptophane, de potassium et de magnésium.

Les abats sont une source de tryptophane comme la viande rouge, mais aussi de fer.

L’œuf fournit du tryptophane en quantité intéressante mais aussi de la vitamine A qui protège la peau.

Les poissons gras sont une source de tryptophane mais aussi d’oméga-3. Les anchois en ont deux fois plus que le thon mais aussi sont plus pauvres en mercure qui est dangereux pour le cerveau. Le saumon sauvage est une source importante de chaque élément essentiel.